

Uborkás zöldséges csirkeragu spagettivel, ázsiai stílusban - Máj  
Balázs receptje



Hozzávalók:

50 dkg csirkemellfilé, 5 evőkanál olaj (legjobb hozzá a szezámolaj), 1 csapott kiskanál wok fűszerkeverék vagy ötfűszerkeverék, só, 1-1 mokkáskanál őrölt fehér bors és őrölt gyömbér (gyömbérpor), 4 evőkanál sötét, nem túl sós szójaszós, 1 csomag (400 gramm) Bonduelle fagyasztott wok oriental Indonesia zöldségeverék, 15 dkg Bonduelle csípős csemegeuborka (aki nem szereti a csípőset, édes csemegeuborkát is használhat), 40 dkg spagetti, 1 evőkanál kristálycukor

1. A csirkemellet a kisujjnyinál kicsit kisebb csíkokra vágjuk, egy tálba rakjuk, 2 evőkanál olajjal, a fűszerkeveréssel, fél kiskanál sóval, a borssal, a gyömbérrel, és a fele szójaszósszal alaposan bedörzsöljük. Letakarjuk, és egy éjjelen át hűtőszekrényben érleljük.
2. 2 evőkanál olajat egy serpenyőben éppen csak megmelegítünk, a zöldségeveréket ráadjuk (lehet fagyosan is), és saját levében kb. 5 perc alatt roppanásra pároljuk. A csípős csemegeuborkát lecsöpögtetjük, csíkokra vagy kockákra vágjuk, a roppanós zöldséghez adjuk.
3. Egy nagy serpenyőben vagy wokban a cukrot világosbarnára karamellizáljuk, a pácolt csirkemellet úgy, ahogy van, ráadjuk, és erős tűzön, keverve-rázogatva 4-5 percig pirítjuk. A roppanós zöldségekkel összeforgatjuk, ha kell utanasózzuk.
4. A spagettit sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük. Leszűrjük, lecsöpögtetjük. 1 evőkanál olajat egy serpenyőben kissé megforrósítunk, a spagettit ráadjuk, kevergetve megforrósítjuk, majd a maradék 2 evőkanál szójaszósszal ízesítjük, jól átforgatjuk.
5. Nyomban 5 tányérra fészekszerűen kitálaljuk. A zöldséges, uborkás csirkeragut a közepébe halmozzuk. Tálalhatjuk úgy is, hogy a húsos zöldségragut a spagettivel összeforgatjuk, s csak eztán szedjük tányérokra.

5 főre

Uborkás zöldséges csirkeragu spagettivel, ázsiai stílusban - Máj  
Balázs receptje

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 590 kcal • fehérje: 41,1 gramm • zsír: 14,2 gramm • szénhidrát: 74,7 gramm •  
rost: 6,3 gramm • koleszterin: 118 milligramm